DOKUMEN

SANGAT

RAHASIA



UTAMA

SOAL

PENILAIAN TENGAH SEMESTER GASAL SMP TAHUN PELAJARAN 20.. / 20..

K-1

3

Mata Pelajaran : PJOK Hari, tanggal : Kelas : VII (Tujuh) Waktu :

PETUNJUK UMUM:

- 1. Tulislah lebih dahulu nama, nomor peserta, dan kelas pada lembar jawab yang telah tersedia!
- 2. Bacalah lebih dahulu setiap soal sebelum Anda mengerjakan!
- 3. Kerjakan lebih dahulu soal-soal yang Anda anggap mudah!
- 4. Periksalah kembali pekerjaan Anda sebelum diserahkan kepada pengawas!

SELAMAT MENGERJAKAN!

PETUNJUK KHUSUS:

Untuk mengasah dan menguji kemampuan cara berpikir Anda secara rasional, logis dan kritis, pilihlah satu jawaban yang paling tepat dengan cara memberi tanda silang (X) huruf A, B, C, atau D pada lembar jawab yang tersedia!

- Suatu permainan yang dilakukan dengan menyepak bola untuk diperebutkan dan mempunyai tujuan memasukan bola ke gawang lawan adalah
 - A. sepak bola
 - B. bola voli
 - C. bola basket
 - D. futsal

C. dalam

D. luar

2.



Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menendang bola pada permainan sepak bola agar menghasilkan tendangan bola melambung ke atas adalah kaki bagian

• • • •

A. punggung

B. ujung

- 3. Posisi badan yang **benar** saat menahan bola dengan telapak kaki adalah
 - A. melenting
 - B. membungkuk
 - C. condong ke depan
 - D. memutar ke samping
- 4. Mengoperkan bola kepada teman seregu dengan teknik tertentu sebagai awal untuk menyusun serangan kepada regu lawan dalam permainan sepak bola adalah
 - A. blocking
 - B. service
 - C. smash
 - D. passing
- Dalam suatu permainan beregu diperlu- kan keterampilan dan yang baik.
 - A. kerjasama
 - B. teknik
 - C. taktik
 - D. strategi

- 6. Gerakan yang dominan dilakukan dalam permainan sepak bola adalah ... bola.
 - A. menendang C. menyundul
 - B. menggiring D. mengoper
- 7. Dilakukan dengan menggerakkan tubuh ke arah datangnya bola lalu angkat salah satu kaki hingga membentuk sudut 90 derajad adalah cara menghentikan bola dengan menggunakan
 - A. dada
 - B. telapak kaki
 - C. paha
 - D. punggung kaki
- Putar pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menahan bola ke arah luar dan kunci adalah cara menghentikan bola dengan
 - A. telapak kaki
 - B. kaki bagian luar
 - C. dahi
 - D. kaki bagian dalam
- 9. Gerakan menendang bola secara terputus-putus dan dilakukan secara perlahan-lahan merupakan teknik
 - A. menggiring C. mengoper
 - B. mengumpan D. menyepak
- Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola dengan punggung kaki sikap awal berdiri dengan sikap melangkah kaki kiri berada di
 - A. belakang
- C. samping kanan
- B. depan
- D. samping kiri
- 11. Berikut ini merupakan salah satu teknik dasar permainan bola voli adalah
 - A. shooting
 - B. lay up shooting
 - C. blocking
 - D. rebound
- 12. Gerak dasar untuk memulai permainan bola voli adalah
 - A. passing C. smash
 - B. blocking D. service
- 13. Posisi lengan yang benar saat melakukan passing bawah bola voli adalah
 - A. rapat dan lurus

- B. membengkok
- C. ditekuk
- D. menyilang

- 14. Perkenaan bola pada jari-jari ruas pertama dan kedua yang dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah merupakan teknik dasar
 - A. mengumpan
 - B. passing atas
 - C. passing bawah
 - D. membendung
- 15. Ketika bola sudah sampai di atas badan dengan menekuk bagian siku atau pergelangan tangan dan posisi tangan sedikit berada di atas dahi merupakan teknik
 - A. passing bawah
 - B. passing atas
 - C. service atas
 - D. service bawah
- 16. Fungsi dari teknik passing bawah dalam permainan bola voli yaitu menerima service bola dari lawan serta menerima bola dari lawan yang berupa

....

- A. umpan C. operan
- B. bendungan D. serangan
- 17. Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan diluruskan ke depan bawah dan dikaitkan, teknik ini merupakan gerakan

. . . .

- A. blocking C. service B. smash D. passing
- 18. Bola voli merupakan permainan yang diikuti dua regu, setiap regu terdiri 6 pemain dimana dalam pelaksanaannya memerlukan ketrampilan dan kerjasama, dilakukan di lapangan berbentuk
 - A. bulat
 - B. bujur sangkar
 - C. persegi panjang
 - D. segitiga
- Dalam permainan bola basket memerlu- kan gerakan yang sangat kompleks yaitu gabungan dari, kecuali

...

- A. jalan C. lari
 B. jogging D. lompat
- 20. Pada waktu menerima atau akan mengoper bola pada permainan bola bas- ket sikap kaki adalah

- A. kuda-kuda
- B. tegak
- C. mengeper
- D. rileks

- 21. Suatu istilah dalam permainan bola bas- ket dimana seorang pemain menangkap atau mendapatkan bola pantul yang tidak berhasil masuk ditembakkan oleh pemain lain adalah
 -
 - A. shooting
 - B. pivot
 - C. lay up shot
 - D. rebound
- 22. Upaya membawa bola dengan cara memantulkan bola, sambil berjalan dan berlari dalam permainan bola basket disebut
 - A. passing
 - B. shooting
 - C. dribbling
 - D. controling
- 23. Usaha memasukan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin atau nilai disebut
 - A. pivot
 - B. shooting
 - C. lay up shoot
 - D. driblling
- 24. Tujuan utama dalam permainan bola basket adalah memasukkan bola ke ring atau keranjang lawan, tekniknya adalah dengan
 - A. driblling
 - B. shooting
 - C. blocking
 - D. passing
- 25. Gerakan berputar ke segala arah dengan bertumpu pada salah satu kaki (kaki poros) saat pemain menguasai bola adalah
 - A. rebound
 - B. forward
 - C. back
 - D. pivot
- 26. Cara menggiring bola yang benar dalam permainan bola basket adalah menggunakan
 - A. tangan kanan
 - B. kedua tangan
 - C. satu tangan
 - D. tangan kiri

- 27. Di bawah ini termasuk dalam teknik permainan bola basket yaitu ... bola.
 - A. menghentikan
 - B. menendang
 - C. menembak
 - D. menyundul
- 28. Untuk dapat melempar atau mengoperkan bola dengan baik terlebih dahulu yang harus dikuasai adalah latihan ... bola.
 - A. mengoper

C. memantulkan

- B. menggiring
- D. mendorong
- 29. Pencak silat yang tumbuh dan berkembang berakar pada budaya nenek moyang memiliki beberapa fungsi.

Berikut ini yang **tidak** termasuk pada sifat pencak silat adalah

- A. seni beladiri dan seni keindahan
- B. beladiri dan olahraga
- C. pembinaan mental spiritual
- D. seni melukai lawan
- 30. Kuda-kuda dalam pencak silat merupakan sikap dasar yang penting untuk menyusun pembelaan diri maupun dalam penyusunan jurus.

Berikut ini kuda-kuda dalam pencak silat yang tepat adalah kuda-kuda

A. tumpu

C. setengah

- B. jinjit
- D. tengah
- 31. Serangan dengan salah satu kaki dimana arah gerakan tumit mendekat ke arah pantat, perkenaan pada tumit dengan sasaran kemaluan lawan adalah tendangan
 - A. lurus

C. taji

B. sabit

- D. samping
- 32. Pandangan ke depan, kedua tangan mengepal di pinggang, kedua kaki dibuka kira-kira 35 40 cm, digunakan untuk sikap dasar langkah dan kuda-kuda adalah sikap
 - A. duduk

C. hormat

B. kangkang

- D. kuda-kuda
- Serangan dengan menggunakan tangan mengepal, lintasan melingkar dari luar ke dalam disebut pukulan
 - A. lingkar
 - B. sangkol
 - C. samping

D. lurus

- 34. Berdasarkan kesepakatan dan usaha para pendekar pencak silat, pada bulan Desember 1950 terbentuklah organisasi induk pencak silat yang bernama
 - A. IPSSI
 - B. IPSI
 - C. PERSILAT
 - D. PESAKA
- 35. Pengertian kebugaran jasmani adalah

. . . .

- A. kemampuan tubuh untuk beraktivitas secara efisien dalam jangka waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti serta masih mampu melaksanakan rangkaian, aktivitas selanjutnya, termasuk ketika terjadi keadaan gawat darurat
- B. latihan untuk meningkatkan daya tahan otot dan daya tahan paru-paru dan jantung
- C. kemampuan untuk bekerja secara efisien dalam jangka waktu yang lama dan waktu pemulihan yang relatif lama
- D. kemampuan tubuh untuk beraktivitas dalam jangka waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan serta masih mampu melaksanakan rangkaian aktivitas selanjutnya, termasuk ketika terjadi keadaan gawat darurat
- 36. Dapat dilakukan melalui aktivitas latihan yang terprogram, terencana, teratur, terukur, dan berkelanjutan adalah untuk meningkatkan

- A. daya tahan jantung
- B. kekuatan paru paru
- C. kekuatan jantung
- D. daya tahan otot
- 37. Yang merupakan komponen kebugaran jasmani adalah
 - A. keserasian gerak
 - B. kesehatan
 - C. kelincahan
 - D. kesegaran
- Karena memiliki peranan yang penting yaitu dapat mendukung kesehatan dan meningkatkan produktivitas kerja, maka perlu selalu diupayakan menjaga

....

- A. kebersihan jasmani
- B. kesegaran jasmani
- C. kesehatan jasmani
- D. kebugaran jasmani
- Latihan kebugaran jasmani dengan lari sejauh 2,4 km berguna untuk meningkat- kan
 - A. kelentukan C. kekuatan
 - B. daya tahan D. keseimbangan
- 40. Seseorang yang memiliki t ingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan
 - A. pingsan
 - B. cidera olahraga
 - C. gangguan kesehatan
 - D. gangguan mental

- II. Untuk mengasah cara berpikir Anda secara rasional, logis, kritis dan analisis, jawablah pertanyaan/kerjakan sesuai perintah berikut ini dengan jawaban yang tepat pada lembar jawab yang tersedia!
 - 41. Sebutkan kegunaan teknik menyundul bola pada permainan sepak bola!
 - 42. Jelaskan pengertian blocking pada permainan bola voli!
 - 43. Sebutkan aktivitas pembelajaran gerak mengoper bola pada permainan bola basket!
 - 44. Sebutkan berbagai jenis pola langkah dalam pencak silat!
 - 45. Sebutkan macam-macam Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk putra!

PENILAIAN TENGAH SEMESTER GASAL SMP TAHUN PELAJARAN 20.. / 20..

KUNCI JAWABAN

K-13 Mata Pelajaran **PJOK** Kelas VII (Tujuh) 1. A 11. C 21. D 31. C 2. B 12. D 22. C 32. B 3. C 13. A 23. B 33. A 4. D 14. B 24. C 34. B 5. A 15. C 25. D 35. A 6. A 16. D 26. C 36. D 7. C 17. D 37. C 27. C 8. D 18. C 28. A 38. D

19. B

20. A

- II. 41. Teknik menyundul bola memiliki kegunaan :
 - a. meneruskan bola bola kepada teman
 - b. memasukkan bola ke mulut gawang lawan
 - c. memberikan umpan kepada teman di depan gawang lawan untuk membuat gol
 - d. menyapu bola di daerah pertahanan sendiri
 - 42. Blocking adalah suatu bentuk upaya yang dilakukan oleh pemain bola voli untuk membendung serangan/smash yang dilancarkan oleh pemain lawan.

29. D

30. D

39. B

40. C

- 43. Teknik mengoper bola dalam permainan bola basket :
 - a. mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada

9. A

10. B

- b. mengoperkan bola dari atas kepala
- c. mengoperkan bola dengan pantulan
- d. mengoperkan bola lengkung samping
- e. mengoperkan bola dari samping atas kepala
- f. mengoperkan bola dari bawah
- 44. Jenis-jenis pola langkah dalam pencak silat

- a. Pola langkah lurus
- b. Pola langkah "U"
- c. Pola langkah segitiga
- d. Pola langkah segiempat
- e. Pola langkah zig zag
- f. Pola langkah diagonal
- 45. Untuk putra terdiri dari :
 - a. lari 50 meter (13 15 tahun)/lari 60 meter (16 19 tahun)
 - b. gantung angkat tubuh (pull up) selama 60 detik
 - c. baring duduk (sit up) selama 60 detik
 - d. loncat tegak (vertical jump)
 - e. lari 1000 meter (usia 13 15 tahun)/lari 1200 (usia 16 19 tahun)

PEDOMAN PENILAIAN

No.	No. Soal	Bentuk Soal	Bobot Nilai	Jumlah
1.	1 – 40	PG	x 2	80
2.	41 – 45	Uraian	x 4	20
	Jumlah			100